

# មេហោកក្បារូណប្រភេទជីស (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនី Los Angeles  
សេចក្តីណែនាំស្រាប់បុគ្គល និងត្រូវរាជ

បច្ចុប្បន្នភាពថ្ងៃទី:

6/27/20: បានបន្ថែមគំណែនការអេក្រង់កំពង់ការបង្កើតក្នុងប្រទេស COVID-19

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនី Los Angeles

កំពុងឆ្នីសំលាក់អ្នកឱ្យផ្សាយបន្ទូយពីនេះការវិកាលងាលនៃជីសក្បែរណា ឆ្នាំ 2019 (COVID-19) ។

យើងខ្សែកទឹកថ្មីបានបង្កើតក្នុងប្រទេស COVID-19

និងពីនីក្រមើលដែនការិកសាររបស់លាក់អ្នកដើម្បីផ្សាយការពារសុខភាពរបស់ខ្លួន។

## ផ្សេងៗពីរបៀបដែលមេហោកផ្តល់ពេលខែ

នៅពេលដែលអ្នកឱ្យបានក្នុកម៉ានជីស COVID-19 ត្រូវ កណ្តាលសំបុត្រិយាយ ដំណើរការក្នុងប្រទេសជាពិធីប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហើរការបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។

ប្រសិនបើពីរបៀបកំណត់ដែលបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ដានដោរ ពេលមនុស្សឱ្យបានក្នុកប្រចាំថ្ងៃ ឬប្រចាំសប្តាហើរការបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។

មនុស្សមួយចំនួននៅក្នុងមេហោក COVID-19 ដោយមិនបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ដោយមិនបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។

## ជីសក្នុងប្រទេសជីស COVID-19

ជីសដែលបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 របស់ប្រទេសជីស COVID-19 របស់ប្រទេសជីស COVID-19 គឺជាប្រទេសជីសដែលមានការរំលែករំលែករបស់ស្ថាប់ ក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។

- គ្រឿនកោត
- ត្រូវ
- ធម្មការដឹងទិញ/ពិបាកការដឹងទិញ
- ហេរហេតុ
- គ្រឿនរោង
- គីឡូរ៉ែន: បុរាណសម្រាប់រោងក្រុងប្រទេសជីស COVID-19
- ឈើសាប់ដំបូង ឬឈើខ្លួន
- ឈើក្បាល
- ឈើបំពាច់ក
- វិលមុខ ឬក្រុងប្រទេសជីស COVID-19
- រាជក្រុង
- លែងដឹងសង្គម ឬក្រុងប្រទេសជីស COVID-19

## អនរគ្រារដាក់គ្មានភាពរបាយ

Public Health

កំពុងឆ្នីសំខីមនុស្សគ្រប់គ្នាប្រឈមចំណែករបស់ខ្លួនដើម្បីបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។

(ដែលបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 នៅក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។)

ប្រសិនបើក្នុងមនុស្សក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 និងរក្សាបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។

## របៀបអនរគ្រារដាក់គ្មានភាពរបាយ

- នៅថ្ងៃ: ឱ្យបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។
- ប្រសិនបើក្នុងមនុស្សក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។
- រក្សាបានបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។
- ដើរក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។
- កំពុងឆ្នីសំខីមនុស្សគ្រប់គ្នាប្រឈមចំណែករបស់ខ្លួនដើម្បីបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។
- ទូរសព្ទនៅក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។
- សុខភាពការបង្កើតក្នុងប្រទេសជីស COVID-19 ។



# មេករគ្រប់ជិត្ត (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី **Los Angeles**  
សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវសារ

- ចំណាំសារធ្វើដែលមិនចាំបាច់
  - ចំណាំសារមធ្យាបាយដឹកជញ្ជូនសាធារណៈ ប្រសិទ្ធភាពហើរដើម្បីបង្កើតអាជីវកម្ម
  - ចំណាំសារទាក់ទងជាមួយនុស្ស - ដែលស្ថិភាពបាប់ដែគ្នា  
បង្កើតវិធីផែងក្រោមឱ្យការងារបានការពារ និងការបែងចាញ់ ក្នុងការបង្កើតអាជីវកម្ម 6 ក្រុងក្រាម

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតជាប្រើបាយធ្វើដំណើរសារណ៍ ទៅនឹងការបូច្ឆេទសកម្មភាពផ្លូវការទៅតាមប្រព័ន្ធដើម្បីការតាំងបន្ទាន់ខ្លួន

- កំណត់ចំនួនពេលដែលលោកអ្នកចំណាយពេលជិតស្តីទូចមួយអ្នកដៃទៅ
  - កំណត់ចំនួនបន្តុស្សដៃងក្រាមដែលលោកអ្នកចំណាយពេលចាប់មួយ។
  - រក្សាទំនាក់យន្តាយពីអ្នកដៃទៅកាមដែលអាចធ្វើបាន ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេត្រូវ បុគ្គលាស់។
  - ពាក្យរាលាកាតបំផុតគ្រប់ពេលដែលអ្នកនៅខាងក្រោម និងនៅជិតអ្នកដៃទៅ ត្រូវប្រាកដថាបានក្រើមក្រុវ់ - មិនការណែនាំ [Public Health](#) នៅ [Guidance for Cloth Face Coverings](#)

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម ចំណាំ ម៉ាស

ប៊ន្ទីរការពាណិជ្ជកម្មសម្រាប់ប្រជាពលរដ្ឋ

ដែលមិនបានដោយស្ថិកភាព និងថែរការក្រឡាក់ បុចប់ដើម្បី  
អ្នកដែលត្រូវបានណែនាំទៅក្រុងក្រុងគំរូដែលស្ថិកភាព

## ក្រសួងពេទ្យ

- ព្រាយាមទោកនឹងដែរឃើញនៅពេលការត្រួតពន្លានេះបានស្ថូរសំខាន់
  - ថ្វីសវាងការប៉ះដែឡានា នៅតាមទិន្នន័យ ការដែលអាចធ្វើឡាន។
  - លាងសម្បាត និងសម្បាប់មេរកបើដែឡាបន្ថែមបានប៉ះពាល់ជាតិកញ្ចប់ ឬបានទេរាគភាគ។
  - លាងសម្បាតដែរបសហកម្មការឱ្យបានពីកញ្ចប់  
ជាពិសេសបន្ទាប់ពីប៉ះដែឡាបន្ថែមទិន្នន័យ និងមុនពេលព្រំចាយ  
ហើយថ្វីសវាងប៉ះសិមុខខ្លួនឯង ជាមួយនឹងដែលមិនបានលាងសម្បាត។

ព័ត៌មានដំណឹងឃបន្ទះមស្រាប់មនុស្សដែលមានការ

- ពន្លឹមប្រាប់គ្រុន ៗ របស់លោកអ្នកចាត់ការណាងដៃអាជ្ញាយឱ្យពីគេមានសុខភាពល្អ និងបញ្ចប់មេរកពីការផ្តល់សមាគមន់អ្នកដំទេ។
  - ធ្វើជាកំណើន - ប្រសិនបើលោកអ្នកណាងដៃត្រូវបាប់ពីគេទៅនៅជាកីដធ្វើដែលបានក្នុងការបង្ហាញ សូមមើលការណែនាំរបស់ CDC ការណាងដៃ៖ សកម្មភាពត្រួសរាយ

របៀបទទួលបានអាហារ និងរបស់ចាំបាច់ផ្សេងៗ



## ເມເກຕກ្រឹមព្រៃកទជ្ជ(COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវយក

យកអាហាររចនាទីកញ្ញប់ និងប្រអប់ថែកចាយហើយដោះគញ្ញប់វេចខ្ចប់ជាល ។  
លាងដែរបស់លោកអគ្គនាយកប្រជាធិបតេយ្យដែលបានបង្កើតឡើង



## ព័ត៌មានជំនួយបន្ទះមស្សាប់មនុស្សដែលមានកន្លែង



ព័ត៌មានដំនឹងមាប់ការទប់លំនើងការគ្រប់គ្រាន់



ព័ត៌មានដំឡើយបន្ទីមសរាប់មនស្តីផែលមានកន្លែង

- ជួយក្រុនុយបស់លោកអុកិច្ចមានសកម្មភាពងារកាយដ្ឋាន៖  
លើកទីកចិត្តិមិញព្រកគេលើនៅខាងក្រោមផ្ទះខណៈអនុវត្តការដាក់គោលការងារកាយ ដើរ  
បុដ្ឋិកដែលបានក្រោមឱ្យព្រកគេ សមញ្ញាយមបំបែកសកម្មភាពនានាក្នុងផ្ទះ ដើម្បីព្រនាត  
បុធ្លើចលនាថាព្យាយមយថ្លែ ដើម្បីដឹងយុទ្ធផលបស់លោកអុកមានសុខភាព និងខ្សោគអារម្មណ៍លូ  
និងទាញប្រយោជន៍កិសកម្មភាពសំហែខាងក្រោងលើប៊ីកដែលបើកដំណើរការនៅពេលនេះ។
  - ជួយក្រុនុយបស់លោកអុកិច្ចនៅក្នុងនាក់ទៅនឹងសង្គម។ ទាក់ទងនៅមិត្តភកិដ្ឋោះ  
និងក្រុមត្រួតពាណិជ្ជកម្មរបស់ពួកគេ ការដែកគាំទ្រស្តីពី បុរីធម្មោះ សរស់របីការ  
បុសប្រគល់នៅក្នុងប្រព័ន្ធនៃមានិភាគការដែលគោរពឱ្យមានអារម្មណ៍លូ

# ເມເກຕັກງົງໂຄປະເກຣຍ (COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវរាយ

- សាលាដែនទេន្បៃ: សាលាដែនទេន្បៃយចំនួនកំពុងផ្តល់កម្មវិធីសិក្សាផ្លូវការគ្នាថោយតាមអនុញ្ញាត
   
(ការសិក្សាបែបនិមិត្ត) ។
    - ពិនិត្យឡើងវិញ្ញានរកិច្ចការសាលា  
ហើយដឹងឈានលំក្បន់បែងៗលោកអ្នកបង្កើនយើនសមហេតុជាលស្រាប់ការបញ្ចប់ការងារសាលា  
។ ប្រសិទ្ធបើលោកអ្នកប្រឈមនឹងបញ្ចប់ចំការវិញ្ញា ឬការគ្រប់  
ឬប្រសិទ្ធបើក្នុងរបស់លោកអ្នកមានការលើបាក្នុងការបំពេញការងារ  
ចូរផ្តើមដំណឹងទៅសាលា។
    - មានពេលគេងទៅងារក៏ ហើយក្រោកដំណាលភ្លាម ពិច្ឆេចខ្លួនដែលសូក្រ។
    - ដែរចំកាលវិភាគសម្រាប់ការវិនិច្ឆ័យ ពេលលោកទៅ អាហារសុខភាព  
និងអាហារសម្រាប់នឹងសកម្មភាពងារកាយ។
    - អនុញ្ញាតឱ្យមានភាពបត្តិបែនទេនិភ័យវិភាគ - រាជិនជាបញ្ហានៅ  
ក្នុងការសមបន្ទូនដោយធ្វើការងារថ្មីបែងៗលោកអ្នក។
    - រកមើលវិធីនានាដើម្បីឱ្យការវិនិច្ឆ័យស្ថិតមានភាពសប្តាយវិកាយដោយប្រើសកម្មភាពដែលមាន  
នគ្គារដែល ផ្តល់ជាប្រឈមជូនប និងគ្រឿសគំនួរ។
    - ចាប់ធ្វើការត្រាងមួយក្នុងលោកអ្នកដើម្បីចែងក្រងឯកសារនៅពេលនេះ ហើយពិភាក្សាទីបន្ទី  
ពីសោចនីដែលបានចែករំលែក។
    - ពិនិត្យមិលធម៌ជានៅ [LA County Library](#) ដើម្បីទទួលបានសិទ្ធិច្បាប់លើលោកស្រីដែលមាន  
ប្រើប្រាស់សេវាកម្មទៅយោគនៅតាមចិត្តពីការងារដែលមាន។  
មានសៀវភៅក្នុងឯកសារនៅក្នុងសេវាផេត្តិក សៀវភៅស្តីពី និង ព្រឹត្តិការណ៍វិប័ណ្ណតាមអីនិងដរណោត។
    - ពិចារណាលើកម្បរការ  
និងការកែសំណូលដែលក្រុងការសំរាប់ក្នុងបែងៗលោកអ្នកដោយធ្វើការលើអាយុរបស់ពួកគេ។  
ការផ្តល់ប្រើប្រាស់គឺជាស្ថាសម្រាប់សិស្សជាកម្មភាពយុទ្ធសាស្ត្រ K-5 សិស្សអនុវិញ្ញាល័យ  
និងសិស្សវិញ្ញាល័យ។ និយាយជាមួយពួកគេអំពីការរំពិនិត្យ  
និងរបៀបដែលពួកគេកំពុងសម្របន្ទូនវិនិច្ឆ័យ ដែរបន្ថីនិងនៅក្នុងសាលាដែនទេន្បៃ។

# ចំណាំសុខភាពជារដ្ឋបាលបស់លោកអ្នក

- ផែរក្សាសខភាពដីត្របស់លោកអ្នក និងសមាជិកគ្រូសារឃ្លោះទៀត។  
ការឃ្លោះទៀតមានភាពភាពតិ៍នេសប្រាប់មនុស្សបំផ្តុះ  
បុំនឹងកុមារអាជមានការស្វើយកបខុសត្រូវពីមនុស្សពេញឱ្យ។
  - មិនស្វាត់នានាដែនភាពភាពតិ៍នេសទៅលើក្នុងលោកអ្នក៖ ការព្យួយចារម្ព ឬទូទាត់ព្យួយហុសប្រមាណ ការបរិភោគ ឬទូទាត់គេងមិនគ្រឿមគ្រោះ និងការពិបាកក្នុងការយកចិត្តទុកអាក់ និងការធ្វើការអាមេរិកអាមេរិក។  
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ទូល សូមមើលផ្ទះក "សម្រាប់មាតាបិកា" ក្នុង [Stress and Coping](#) របស់ CDC។
  - ចំណាយពេលដើម្បីនិយាយជាមួយក្នុងលោកអ្នកអំពីការឃ្លោះទៀតដែលជាថី COVID-19។ ស្វើយសំណើ និងដេកចាំសំណើអំពីការពិត៌ពី [Stop the Spread of Rumors](#) សេចក្តីផលនៅក្នុង CDC អំពីជាតិ COVID-19 តាមរបៀបដឹងក្នុងរបស់លោកអ្នកអាជមាន។
  - ចូលទៅកាន់ចន្លែនរបស់ CDC តាម [Helping Children Cope with Emergencies](#) ឬ [Talking with Children About COVID-19](#)។
  - ប្រសិនបើអ្នកមានអាមេរិកជុំពុំចប់ ឬពិបាកហុស សូមមាន [Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks](#) នៅលើគេហទំនាក់របស់ Public Health។ សំរាប់ជនិយ សូមទិញក្រោះជាមួយផ្ទះបណ្តិតរបស់លោកអ្នក ឬខ្សោយទូរសព្ទដែល 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771។

បង្កើនគ្រុសរយកអកអំពីសារ៖សំខាន់នៃការចាត់វិធានការណ៍ដើម្បីការរារការផ្លាស់ប្តូរ

# ເມເກຕັກງົງໂນປະເກຣຜິ່ນ(COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈបេស់ខោនធី **Los Angeles** សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវសារ



ລາຍສມາຕ ຮີ່ສມາປ່ເມພາດເລື້ອງກັບຜົນລາຄາກັບ: ຕົກຕາປ

- លាងសម្រាត និងសម្បាប់មេរកលើផ្ទុកបែន និងវត្ថុដែលត្រូវបានបែប៖ជាប្រចាំ នូចជាដឹកន្លោះ បង្កាន់ដៃ ដុយកីឡា ផ្ទុកបញ្ចីការ ប្រជាប់ប្រជាកេដងលើក គេលើបាន ក្បាលស្តីពីន និងទូរសព្ទផ្សេងៗ។ ប្រើគ្រឿង សម្រាតដម្មតា ហើយធ្វើតាមការណែនាំដែលមាននៅលើស្ថាក។
  - លាងសម្រាតផ្ទុកបែន និងរបស់របរដើម្បីកំចាត់ភាពកម្មការដែលមិនយើង និងសម្បាប់មេរក ផ្សេងៗ។
  - ធ្វើការណែនាំនៅលើស្ថាកជលនានា រួមមានពាក់ស្រាមដៃ និងមានខ្សោះចេញចាល់លូ។ ប្រើបរិបាយណែនាំសម្រាតផ្សេងៗ និងភ្លាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ដែលមានច្បាស់សម្បាប់មេរកដែលសម្របសម្រាប់ផ្ទុកបន្ទាន់។
  - ធ្វើមីនីជិនថាកើតិជលនេះមានប្រសិទ្ធភាពប្រជាមុននឹងមេរកបុ អត់ សូមអានស្ថាកជលនានា ទូរសព្ទនៅលើល 1-800 លេខនៅលើស្ថាក បុច្ចោលមិនគេហទំនើ ។ [www.epa.gov](http://www.epa.gov)
  - សូលុយស្សែងធ្វើឲ្យស (Bleach) កំអាធត្រូវបានគោប្រើជាច្បាស់សម្បាប់មេរកជាងដែរ - លាយសូលុយស្សែងធ្វើឲ្យស (Bleach) 4 ស្អាប្រាកាប្រឹទេទីកម្មុយគាតបូណ (4 ពេដ) បុសម្រាប់ការផ្តល់ជូនដំឡើងនេះបន្ទែម សូលុយស្សែងធ្វើឲ្យស (Bleach) 1/3 ពេដនៅក្នុងទីក 1 បាងន្ទោះ (16 ពេដ) ។
  - សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ទែម សូមមិនសៀវភៅណែនាំរបស់ Public Health [Preventing the Spread of Respiratory Illness in the Home](#)។

ដីអារីនីផែលត្រវធិបសិនបើលាកអូកជាក់ខនុយី

ប្រធ័ណីសាខាលោកស្រី COVID-19 ដែលបានរៀបរាប់ជាងស្ថិ៍ បើសិនជាអ្នកចេញពាកស្តា  
ចូរទូរសព្ទទៅទីតាំងទៅរបស់អ្នក និងអនុវត្តតាមការណែនាំទៅត្រួរ  
ការរៀបចំអំពីការថែទាំនៃផ្សេងៗសម្រាប់បុគ្គលិយតាមរាជរដ្ឋប្រជុំរបស់ Public Health ដែល  
អាចរាយចាយទៅ [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)។

ជំពូចត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយសារមុន (ប្រព័ន្ធឌីជីថលដែនការត្រូវបានបង្កើតឡើង ប្រសិនបើមានរដ្ឋហើយ)

# ເມເກຕັກງົງໂຄປະເກຣຍ (COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈបេស់ខោនធី Los Angeles សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវរាយ



## រាយការណ៍អំពីការមាត្រកំង់ងាយ

ខ្លាតជីថ្មុបានការប្រជាជនទាំងអស់ដែលរងចលប៊ែរាប់ដោយជីជុំ COVID-19  
គ្រែបានគេគោរពដោយគូតិកគោរព និងមេភាព យើងគ្រែពេញគារពិតពិការកំយឆ្លាច  
និងការពារពិការមាត្រាកំងយ៍ ការផ្ទះខ្លួននេះមិនមែនជាលេសដើម្បីជួញព្យាយការនៃវិសេវិនជាតិសាសន៍  
និងការនៃវិសេវិនទេ ប្រសិនបើលោកអ្នក បុន្ថែណាមាត្រាកំដែលលោកអ្នកស្ថាល់  
ដួបប្រទះការនៃវិសេវិនជាតិសាសន៍ សញ្ញាតិជីម បុមគុសញ្ញាបាយដោយទេរៀត សូមរាយការណ៍វិនិចនោះ។  
លោកអ្នកអាជីវកម្មការណ៍អំពីខ្លួនគ្នា សកម្មភាពស្ថាប់ខ្លួននៅ អំពើហើយ និងបុញ្ញតិហេតុ  
នៃការសម្រេចដូចបន្ទាន់ខ្លាតជីថ្មុបានការប្រជាជនទាំងអស់ មិនមែនខ្លួនគ្រែបានគេគោរពខ្លួន បុមគុសញ្ញា  
មកខ្លួនគ្នានៅខ្លាតជីថ្មុបានការប្រជាជនទាំងអស់ តាមលេខ 2-1-1 ដែលមាន 24/7 បុង្វីបាយការណ៍តាមអ្នកដែលតាមរយៈ<https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>

## ដីអនុក្រោមនៃលទ្ធផលបានពីមានរាជចក្ខុវិកបាន

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខោត្តិក (Los Angeles LACDPH, ជាក់ខោត្តិក)

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

ប្រព័ន្ធជាព្យាគមិយសន្តែម: @lapublichealth

# មេហោគក្រឹងណប្រកែទជី(COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនជី Los Angeles  
សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវសរ

ប្រកាសព័ត៌មានគ្រឿងទូកជួងទេ] នៃអំពើមេហោគក្រឹងណប្រកែទជីមានដែលដាច់ដាក់:

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈការិយ៍ព័ត៌មាន (CDPH, ផ្លាក់ផ្តើម)  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- មជ្ឈមណ្ឌលគ្រឿងទូកជួង (CDC, ផ្លាក់ផ្តើម) និងការរារជំងឺ  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- អង្គភាពសុខភាពពិភពលោក (WHO, ផ្លាក់អន្តរជាតិ)  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

911 មិនមែនរបៀបម្រាប់ព័ត៌មានសុខភាពទេ!